

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode penelitian menurut Sugiyono (2016, hlm. 3) diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dengan begitu setiap penelitian pasti mempunyai tujuan dan kegunaan tertentu. Secara umum menurut Sugiyono (2016, hlm. 5) tujuan penelitian ada tiga macam yaitu yang bersifat penemuan, pembuktian dan pengembangan. Penemuan berarti data yang diperoleh dari penelitian itu adalah data yang betul-betul baru yang sebelumnya pernah diketahui. Pembuktian berarti data yang diperoleh itu digunakan untuk membuktikan adanya keraguan terhadap informasi atau pengetahuan tertentu, dan pengembangan adalah memperdalam dan memperluas pengetahuan yang telah ada.

Sesuai dengan penelitian ini, peneliti ingin mengetahui seberapa besar kontribusi pelatihan *brain jogging* terhadap kepercayaan atlet bola voli. Karena secara umum data yang diperoleh dari penelitian dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah. Memahami berarti memperjelas suatu masalah atau informasi yang tidak diketahui menjadi tahu, memecahkan berarti meminimalkan atau menghilangkan masalah, dan mengantisipasi berarti mengupayakan agar masalah tidak terjadi.

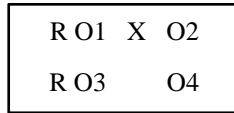
Dalam penelitian kali ini, penulis akan melakukan penelitian dengan metode eksperimen, metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2016, hlm. 107).

#### **B. Desain Penelitian**

Sugiyono (2016, hlm. 109) mengungkapkan terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat dilakukan dalam penelitian, yaitu:

- 1) Pre-Experimental meliputi *One-shot Case Study*, *One Group Pretest-Posttest*, dan *Intec-Group Comparison*.
- 2) True-Experimental meliputi *Posttest Only Control Design* dan *Pretest-Posttest Control Group Design*.
- 3) Factorial Experimental
- 4) Quasi Experimental yang meliputi *Time-Series Design* dan *Nonequivalent Control Group Design*.

Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah True-Experimental dengan desain *Pretest-Posttet Control Group Design*. Desain ini dapat digambarkan seperti Gambar 3.1 berikut:



Gambar 3.1 *Pretest-Posttet Control Group Design*  
(Sumber: Sugiyono, 2016, hlm. 112)

Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Setelah melakukan tes awal (*pretest*) peneliti melakukan *treatment* kepada kelompok eksperimen dan setelah melakukan *treatment* peneliti melakukan tes akhir (*posttest*) kepada kedua kelompok kembali.

Peneliti melakukan penelitian dengan desain ini yaitu untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan sebuah *treatment* pada sampel.

### C. Partisipan

Partisipan adalah orang-orang yang terlibat atau pelaku yang berpengaruh dalam sebuah kegiatan. Seperti yang diungkapkan KBBI bahwa partisipan adalah orang yang ikut berperan serta dalam suatu kegiatan.

Dalam penelitian ini melibatkan partisipan dari atlet putra bola voli Universitas Pendidikan Indonesia yang berstatus mahasiswa aktif angkatan 2014-2016. Pemilihan partisipan dikarenakan:

1. Pengabdian peneliti sebagai mahasiswa UPI yang mengikuti UKM BV UPI Bandung.
2. UKM BV UPI sebagai laboratorium penelitian bagi mahasiswa UPI.
3. Ingin meningkatkan kepercayaan diri atlet UKM BV UPI dalam berlatih maupun bertanding.
4. UKM BV memiliki atlet-atlet yang berprestasi ditingkat daerah maupun nasional.

#### **D. Populasi dan Sampel**

- a. Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2016, hlm. 297). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif di UKM cabang olahraga bola voli sebanyak 24 orang Putra.
- b. Sampel menurut Sugiyono (2016, hlm. 118) adalah bagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Maka, peneliti akan mengambil sampel dari populasi yang ada. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2016, hlm. 122). Teknik ini mengambil *purposive sampling*, yang artinya teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jadi hanya atlet yang aktif melakukan latihan dan mengikuti kompetisi dalam setiap event yang dipertandingkan sebanyak 16 orang Putra.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Penelitian pada prinsipnya adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam (Sugiyono, 2016, hlm. 147). Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” (Sugiyono, 2016 hlm. 148). Sedangkan Hadjar (dalam Fadhilah, 2014, hlm. 35) berpendapat bahwa “instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif”. Begitu pula dengan Suryabrata (dalam Fadhilah, 2014, hlm. 35) instrumen pengumpul data adalah “alat yang digunakan untuk merekam-pada umumnya secara kuantitatif-keadaan dan aktivitas atribut-atribut psikologis.

Sesuai dengan pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data mendapatkan informasi tentang variabel secara objektif dan sistematis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen untuk pengukuran tingkat kepercayaan diri menggunakan instrumen yang diadaptasi dari Bpk. Yusuf Hidayat,

**Vitasari Noeraeni, 2018**

**PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET BOLA VOLI MELALUI  
PELATIHAN BRAIN JOGGING**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

S.Pd., M.Si dengan validitas 0.760 dan reliabilitas 0.826 (dalam Fadhillah, 2014, hlm. 52 dan 55)

Instrumen ini berupa kuesioner yang dibentuk oleh peneliti. Kuesionernya adalah berbentuk skala. Skala pengukuran menurut Sugiyono (2016, hlm. 133) adalah kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan mengha silkan data kuantitatif. Sehingga dengan skala pengukuran ini, maka peneliti nilai variabel yang diukur oleh peneliti dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga lebih akurat, efisien dan komunikatif.

Dalam hal ini, peneliti mengembangkan instrumen skala dengan pola jawaban skala *Likert*. Dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Dalam penelitian ini skala untuk mengukur kepercayaan diri menggunakan pernyataan-pernyataan.

Penyusunan item-item pernyataan mengacu pada indikator dan dimensi konstrak yang didasarkan pada konsep-konsep teoritis mengenai kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Vealey, et al. Adapun dimensi konstrak kepercayaan diri dalam kuesioner ini terdiri dari (1) Efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*), (2) Latihan dan keterampilan fisik (*physical skill and training*), (3) serta resiliensi (*resilience*). Item-item pernyataan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dapat dilihat pada Tabel 3.1 dibawah ini

Tabel 3.1  
Kisi-Kisi Kepercayaan Diri

Variabel	Dimensi dan Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
Kepercayaan diri	1. Efisiensi Kognitif a. Kepercayaan diri memfokuskan perhatian	1,3,4	3
	b. Kepercayaan diri membuat keputusan yang tepat	4,6,7	3
	c. Kepercayaan diri mengelola pikiran unntuk mencapai keberhasilan	1,10,11, 12	4
	2. Penguasaan keterampilan fisik dan Teknik a. Kepercayaan diri menguasai keterampilan fisik	14,15	2
	b. Kepercayaan diri menguasai keterampilan teknik	17,18,19	3

	3. Resiliensi	21,22,23	4
	a. Kepercayaan diri memperbaiki kesalahan	,24	
	b. Kepercayaan diri mengatasi keraguan	25,26,27	4
	c. Kepercayaan diri menampilkan yang terbaik	,28	
		29,30,32	3
	Jumlah	26	26

Dalam hal ini, setiap item mempunyai 3 alternatif jawaban, yaitu setuju, setuju atau tidak setuju, dan tidak setuju. Kategori penskoran sebagai berikut: kategori untuk setuju = 3, setuju atau tidak setuju = 2, dan tidak setuju = 1.

## F. Prosedur Penelitian

Dalam melakukan penelitian diperlukan prosedur yang direncanakan oleh penulis agar penelitian ini berjalan lancar. Adapun prosedur penelitian menurut Sugiyono (2016, hlm. 49) adalah:

1. Merumuskan Masalah. Rumusan masalah peneliti yaitu memiliki dua variabel yaitu *brain jogging* sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel terikat. Dengan pertanyaan ini maka akan dapat memandu peneliti untuk kegiatan penelitian selanjutnya yaitu peneliti menggunakan berbagai teori untuk menjawabnya.
2. Perumusan Hipotesis. Jawaban terhadap rumusan masalah yang baru menggunakan teori tersebut dinamakan hipotesis, maka hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.
3. Pengumpulan Data. Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu:
  - a) Merumuskan populasi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UKM BV UPI angkatan 2014-2016.
  - b) Menentukan sampel yang dilakukan oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 putra anggota UKM BV UPI dengan pembagian kelompok yaitu 8 orang kelompok kontrol dan 8 orang kelompok eksperimen.
  - c) Peneliti memulai penelitian dengan melakukan test awal. Tes awal atau *pretest* yaitu memberikan instrumen angket kepercayaan diri kepada seluruh sampel penelitian.

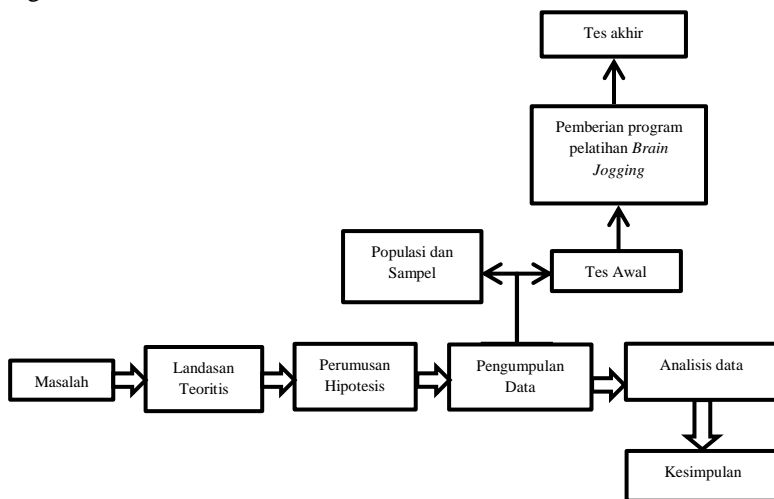
Vitasari Noeraeni, 2018

**PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET BOLA VOLI MELALUI  
PELATIHAN BRAIN JOGGING**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

- d) Setelah tes awal peneliti memberikan *treatment* yaitu dengan pemberian program pelatihan *brain jogging* kepada 8 orang kelompok eksperimen. *Treatment* ini dilakukan dengan 11 pertemuan dengan latihan sebanyak dua kali dalam satu minggu. Sedangkan 8 orang kelompok kontrol tidak melakukan *treatment*.
  - e) Setelah semua *treatment* yang dilakukan, peneliti melakukan tes akhir atau *posttest* yaitu kembali memberikan instrumen angket kepercayaan diri kepada seluruh sampel.
4. Analisis Data. Analisis diarahkan untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan. Data hasil analisis selanjutnya disajikan dan diberikan pembahasan. Pembahasan terhadap hasil penelitian merupakan penjelasan yang mendalam dan interpretasi terhadap data-data yang telah disajikan.
  5. Kesimpulan. Kesimpulan berisi jawaban singkat terhadap setiap rumusan masalah berdasarkan data yang telah terkumpul.

Dari penjelasan diatas, maka langkah-langkah penelitian digambarkan dalam Gambar 3.2 di bawah ini:



Gambar 3.2 Prosedur penelitian kuantitatif  
(Sumber: Sugiyono, 2016, hlm.)

### G. *Treatment Penelitian*

Pemberian program latihan *brain jogging* ini telah diuji oleh Traute Demirakca (2015, hlm. 3) di Fakultas medis Mannheim University Heidelberg dan bekerja sama dengan The Declaration of Helsinki. Yang mengatakan bahwa:

*Within one training session (1hour per week) approximately 6 different types of exercises have been performed either in groups, in pairs, or by oneself. An essential aspect of this combined training is that exercises are not trained until automatized. As soon as participant's performance reaches about 60% correct trials the task demand are change and new novelty is supposed to constantly challenge the participants. Moreover, cross talk of the hemispheres is fostered by including movements where limbs purposely cross the sagittal midline (e.g., to catch a ball arriving at the left side of the body with the right hand). In total, there were 13 training sessions of 1 hour per week of which our participants followed at least 11; that is, the minimal training duration was 11 hours across a period of 13 weeks.*

Berdasarkan pendapat di atas, penulis akan memberikan latihan *brain jogging* dengan waktu 11 jam yang dibagi menjadi 2 kali dalam 1 minggu. Pelaksanaan *treatment brain jogging* untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet bola voli disesuaikan dengan program latihan yang telah dibuat oleh kepala pelatih. Dan dalam UKM Bola Voli UPI kepala pelatih memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memberikan *treatment brain jogging* 30 menit sebelum latihan inti (sebagai pemanasan). Adapun program latihan yang diberikan adalah:

1. Tujuan : untuk meningkatkan kepercayaan diri
2. Alat/fasilitas : *ladder*, bola tenis, cones, *line*, *plus*.
3. Intensitas : satu kali pertemuan selama 30 menit
4. Volume : setiap gerakan dilakukan dengan dua kali pengulangan

Program latihan *brain jogging* dan pelaksanaan penelitian ada pada Tabel 3.2 dan Tabel 3.3.

Tabel 3.2  
Program Latihan *Brain Jogging*

Mikro Minggu Ke-	Unit Pertemuan	Item Brain Jogging
Minggu 1	Pertemuan 1	<i>Ladder A1-A4, Ladder B1-B4, Jumping Line J1, J3 dan J4, dan Juggling JUG1.</i>
	Pertemuan 2	<i>Ladder A3-A4, Ladder B1-B4, Ladder C1-C4, dan Juggling JUG2.</i>
Minggu 2	Pertemuan 3	<i>Ladder A1-A4, Ladder B3, dan B4, Jumping line J1-J3, dan Juggling JUG1-JUG2.</i>
	Pertemuan 4	<i>Combination Ladder A3, A4, B3, B4, Jumping Line J1-J4, Reaction and Cognition RC1-RC2, dan Jumping Cross JC1-JC2.</i>
Minggu 3	Pertemuan 5	<i>Ladder B2-B4 with ball, Ladder C1-C3, Jumping Line J3-J5, Reaction and Cognition RC3 dan Jumping Cross JC2-JC3.</i>
	Pertemuan 6	<i>Ladder A1-A4 with Ball, Ladder C2-C4, Jumping Line J3-J5, Reaction and Cognition RC3-RC4.</i>
Minggu 4	Pertemuan 7	<i>Jumping Line J4-J5, Reaction and Cognition RC1-RC3, Jumping Cross JC1-JC3, dan Juggling JUG1-JUG3.</i>
	Pertemuan 8	<i>Ladder A3, A4, B3, B4 Ladder C1, C4, Jumping Line J4, J5, Jumping Cross JC1-JC3 with Ball and Partner.</i>
Minggu 5	Pertemuan 9	<i>Jumping line J3-J5, Jb3-Jb5, Reaction and Cognition RC1-RC4, dan Rainbow Run RR1.</i>
	Pertemuan 10	<i>Jumping Cross JC2-JC3 with Ball and Partner, Juggling JUG1-JUG5, dan Rainbow Run RR1-RR2.</i>
Minggu 6	Pertemuan 11	<i>Ladder A3, B4, C3 Jumping Cross JC1-JC3 with Ball, Juggling JUG3-JUG5 dan Rainbow Run RR1-RR3.</i>



Tabel 3.3  
Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Jadwal Pelaksanaan Penelitian					
No	Hari	Tanggal	Kegiatan	Waktu	Tempat
1	Senin	12/05/2017	Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) dengan Angket Kepercayaan Diri	16.00-selesai	Ruang FPOK
2	Selasa	13/06/2017	<p><b>Ladder A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A1 <i>Single</i>, Melangkah dengan satu kaki.</li> <li>- A2 <i>Double</i>, Melangkah dengan kedua kaki.</li> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Ladder B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B1, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>Ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> ke arah depan.</li> <li>- B2, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>Ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> dengan dua kaki keluar ke arah depan.</li> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J1, Melangkah melewati <i>line</i> dengan satu kaki kiri satu kaki kanan.</li> <li>- J3, Melangkah melewati <i>line</i> dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan</li> </ul>	15.30-selesai	Sport Hall UPI Bandung

Vitasari Noeraeni, 2018

**PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET BOLA VOLI MELALUI  
PELATIHAN BRAIN JOGGING**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

			<p>tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</p> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG 1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas bola lurus tangkap silang.</li> </ul> <p><b>Latihan Voli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass Atas</li> <li>- Pass Bawah</li> <li>- <i>Smash</i></li> </ul>		
3	Kamis	15/06 /2017	<p><b>Ladder A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i> adalah Melangkah satu kaki dan dua.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Ladder B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B1, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>Ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> ke arah depan.</li> <li>- B2, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>Ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> dengan dua kaki keluar ke arah depan.</li> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> </ul> <p><b>Ladder C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C1, Melangkah ke depan dan ke belakang dengan gerakan <i>double</i> dari samping <i>Ladder</i>.</li> <li>- C2, Melangkah ke samping atau melewati <i>Ladder</i> dari arah samping seperti <i>sidestep</i>.</li> <li>- C3, Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari <i>ladder</i>.</li> <li>- C4, Memutarakan pinggang sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang <i>Ladder</i>.</li> </ul>	15.30-selesai	Sport Hall UPI Bandung

			<b>Juggling JUG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG 2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> </ul> <b>Latihan Voli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Smash</i></li> <li>- <i>Block</i></li> </ul>		
4	Selasa	20/06 /2017	<b>Ladder A</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A1 <i>Single</i>, Melangkah dengan satu kaki.</li> <li>- A2 <i>Double</i>, Melangkah dengan kedua kaki.</li> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> </ul> <b>Ladder B</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> </ul> <b>Jumping Line J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas.</li> <li>- J2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> <li>- J3, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas.</li> </ul> <b>Juggling JUG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG 1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atasbola lurus tangkap silang.</li> <li>- JUG 2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> </ul>	15.30-selesai	Sport Hall UPI Bandung

			<b>Latihan Voli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass Atas</li> <li>- Pass Bawah</li> <li>- Defend</li> </ul>		
5	Kamis	22/06 /2017	<b>Combination Ladder A dan B</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> </ul> <b>Jumping Line J</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J1, Melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan.</li> <li>- J2, melangkahkan kaki satu kiri dan kanan pada samping <i>ladder</i></li> <li>- J3, Melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> </ul> <b>Reaction and Cognition RC</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC1, Melempar bola dan menangkap bola bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan ke depan.</li> <li>- RC2, Melempar bola dan menangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola, bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan.</li> </ul> <b>Jumping Cross JC</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC1, Melangkahkan kaki satu</li> </ul>	15.30- selesai	Sport Hall UPI Bandung

			<p>persatu kiri dan kanan pada <i>jumping cross</i>. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali ke tempat semula.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> </ul> <p><b>Latihan Voli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Smash</i></li> <li>- <i>Block</i></li> <li>- Penyerangan</li> </ul>		
6	Selasa	27/06/2017	<p><b>Ladder B with Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B2, Melangkah dari samping kanan arau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> dengan dua kaki keluar ke arah depan.</li> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> <li>- Gerakan B2 sampai B4 ditambah dengan gerakan tugas memutari bola di area pinggang.</li> </ul> <p><b>Ladder C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C2, Melangkah ke samping atau melewati Ladder dari arah samping seperti <i>sidestep</i>.</li> <li>- C3, Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari <i>ladder</i>.</li> <li>- C4, Memutarkan pinggang sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang <i>Ladder</i>.</li> <li>- Gerakan C2 sampai C4 ditambah dengan gerakan tugas menyebutkan angka ganjil.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J3, Melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan</li> </ul>	15.30-selesai	Sport Hall UPI Bandung

			<p>tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition RC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC3, Melempar bola dan menangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC3.</li> </ul> <p><b>Jumping Cross JC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC2, Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, <i>Cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> </ul> <p><b>Latihan Voli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Service</i></li> <li>- <i>Reserve</i></li> <li>- Penyerangan</li> </ul>		
7	Kamis	29/06 /2017	<p><b>Ladder A with Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A1 <i>Single</i>, Melangkah dengan satu kaki.</li> <li>- A2 <i>Double</i>, Melangkah dengan kedua kaki.</li> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur ladder.</li> <li>- Gerakan A1 sampai A4 ditambah dengan gerakan tugas memutar bola di area pinggang.</li> </ul> <p><b>Ladder C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C1, Melangkah ke samping atau melewati Ladder dari arah samping seperti <i>sidestep</i>.</li> </ul>	15.30-selesai	Sport Hall UPI Bandung

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- C2, Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari <i>ladder</i>.</li> <li>- C3, Memutarakan pinggang sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang <i>ladder</i>.</li> <li>- Gerakan C1 sampai C3 ditambah dengan gerakan tugas menyebutkan angka ganjil.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J3, Melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> <li>- Gerakan J3 sampai J5 ditambah dengan gerakan tugas menyebutkan angka genap.</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition RC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC3, Melempar bola dan menangkap membelakangi pelemar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC3.</li> <li>- RC4, Melempar bola dan menangkap membelakangi pelemar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC4.</li> </ul> <p><b>Latihan Voli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass Atas</li> <li>- Pass Bawah</li> <li>- <i>Defend</i></li> <li>- <i>Counter Attack</i></li> </ul>		
8	Selasa	04/07/2017	<p><b>Jumping Line J dan Jb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan</li> </ul>	15.30-selesai	Sport Hall UPI Bandung

			<p>tangan kiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> <li>- J4b, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri dengan arah belakang.</li> <li>- J5b, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan dengan arah belakang.</li> <li>- Sambil mengatakan huruf ABCDE-EDCBA.</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition RC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC1, Melempar bola dan menangkap bola bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan ke depan.</li> <li>- RC2, Melempar bola dan menangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola, bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan.</li> <li>- RC3, melempar bola dan menangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC 3.</li> </ul> <p><b>Jumping Cross JC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC1, Melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada <i>jumping cross</i>. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan <i>di line</i> yang berbentuk</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--



			<p><i>plus/+</i> dan kembali ke tempat semula.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, <i>Cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas.</li> <li>- JUG2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> <li>- JUG 3, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas.</li> </ul> <p><b>Latihan Voli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Smash</i></li> <li>- Penyerangan</li> <li>- <i>Service</i></li> </ul>		
9	Kamis	06/07 /2017	<p><b>Ladder A dan B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> <li>- Memakai <i>limite</i> waktu kurang dari 5 detik, (tidak boleh salah dan harus lebih akurasi dan harmonis).</li> </ul> <p><b>Ladder C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C1, Melangkah ke depan dan ke belakang dengan gerakan <i>double</i> dari samping <i>ladder</i>.</li> <li>- C4, Memutarakan pinggang</li> </ul>	15.30-selesai	Sport Hall UPI Bandung

			<p>sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang <i>ladder</i>.</p> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> <li>- Sambil mengatakan angka di mulai dari 33.</li> </ul> <p><b>Jumping Cross JC with Ball and Partner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC1, Melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada jumping cross. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali ke tempat semula.</li> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, <i>Cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> <li>- Dimulai dari sebelah kiri dan kanan selama 45 detik.</li> <li>- Langkah silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i></li> <li>- Dan kembali di tempat semula</li> <li>- Sambil memutarakan bola 3 kali dan dilemparkan ke teman di depan yang sedang melakukan <i>jumping Cross</i> juga.</li> </ul> <p><b>Latihan Voli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Defend</i></li> <li>- <i>Pass Bawah</i></li> <li>- <i>Reserve</i></li> </ul>		
10	Selasa	11/07 /2017	<p><b>Jumping Line J dan Jb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J3, Melangkah melewati <i>line</i> dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat</li> </ul>	15.30-selesai	Sport Hall UPI Bandung

			<p>dengan dua kaki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> <li>- J3b, Melangkah melewati <i>line</i> dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki dengan arah belakang.</li> <li>- J4b, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri dengan arah belakang.</li> <li>- J5b, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan dengan arah belakang.</li> <li>- Sambil mengatakan angka di mulai dari 50</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC1, Melempar bola dan menangkap bola bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan ke depan.</li> <li>- RC2, Melempar bola dan menangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola, bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan.</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- RC3, melempar bola dan menangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC 3.</li> <li>- RC4, Melempar bola dan menangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC 4.</li> </ul> <p><b>Rainbow Run RR1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RR1, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan penambahan bermacam warna di samping <i>Ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Latihan Voli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Smash</i></li> <li>- <i>Block</i></li> <li>- <i>Counter Attack</i></li> </ul>		
11	Kamis	13/07 /2017	<p><b><i>Jumping cross with Ball and Partner</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, Cross depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> <li>- Dimulai dari sebelah kiri dan kanan selama 45 detik 4 set.</li> <li>- Langkah silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i>.</li> <li>- Dan kembali di tempat semula</li> <li>- Sambil memutar bola 3 kali dan dilemparkan ke teman di depan yang sedang melakukan <i>jumping Cross</i> juga.</li> </ul> <p><b><i>Juggling JUG</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas.</li> <li>- JUG2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> <li>- JUG3, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang</li> </ul>	15.30- selesai	Sport Hall UPI Bandung

			<p>dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG4 adalah melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kiri menangkap dari atas.</li> <li>- JUG5, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan kedua tangan melakukan <i>catch</i> dari posisi menangkap depan.</li> </ul> <p><b>Rainbow Run RR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RR1, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan penambahan bermacam warna di samping <i>ladder</i>.</li> <li>- RR2, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan menyebutkan bermacam warna di samping <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Latihan Voli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Reserve</i></li> <li>- <i>Service</i></li> <li>- <i>Counter Attack</i></li> </ul>		
12	Selasa	18/07 /2017	<p><b>Ladder A, B, dan C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> <li>- C3, Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Jumping Cross JC with Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC1, Melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada <i>jumping cross</i>. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali ke tempat semula.</li> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, <i>Cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> </ul>	15.30- selesai	Sport Hall UPI Bandung

Vitasari Noeraeni, 2018

**PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET BOLA VOLI MELALUI  
PELATIHAN BRAIN JOGGING**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dimulai dari sebelah kiri dan kanan selama 45 detik 2 set.</li> <li>- Langkah silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus</i>/+.</li> <li>- Dan kembali di tempat semula</li> <li>- Sambil memutar bola pada pinggang.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG3, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas.</li> <li>- JUG4 adalah melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kiri menangkap dari atas.</li> <li>- JUG5, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan kedua tangan melakukan <i>catch</i> dari posisi menangkap depan.</li> </ul> <p><b>Rainbow Run RR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RR1, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan penambahan bermacam warna di samping <i>ladder</i>.</li> <li>- RR2, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan menyebutkan bermacam warna di samping <i>ladder</i>.</li> <li>- RR3, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan menyebutkan bermacam warna di samping <i>ladder</i> diserahkan dengan memutar bola pada pinggang.</li> </ul> <p><b>Latihan Voli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penyerangan</li> <li>- <i>Defend</i></li> <li>- <i>Counter Attack</i></li> </ul>		
13	Jumat	20/07 /2017	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tes Akhir (<i>Posttest</i>) dengan Angket Kepercayaan Diri</li> </ul>	16.00- selesai	Sport Hall UPI Bandung

## H. Analisis Data

Dalam melakukan penelitian, tentunya seorang peneliti akan memperoleh data-data dari sampel yang ditelitinya. Terkadang data yang didapatkan dalam satuan yang berbeda-beda. Data yang terkumpul tersebut perlu diterjemahkan agar dapat menjadi suatu kesimpulan tentang suatu penelitian dengan baik.

Untuk menganalisis dibutuhkan uji normalitas distribusi data, uji kesamaan dua rata-rata varians (homogenitas) data dan uji hipotesis agar hasil dari penelitian ini dapat dipercaya.

### 1. Uji Normalitas

Uji ini dikenal dengan pendekatan uji parametrik, karena dalam pengerjaannya memerlukan asumsi-asumsi parameter seperti X maupun S. Adapun pendekatan statistika yang digunakan adalah:

Dalam mengolah data uji normalitas ini peneliti menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilks* dengan taraf signifikansi  $\alpha$  0,05. Kriteria pengujiannya adalah “Jika nilai signifikansi  $< \alpha$  0,05 maka berarti bahwa data berdistribusi tidak normal, jika nilai signifikansi  $> \alpha$  0,05 maka data berdistribusi normal”. Software pengolah data SPSS versi 16 yang memudahkan peneliti dalam pengolahan data. Adapun cara mengolah data untuk uji normalitas menggunakan SPSS versi 16, yaitu:

- a) Klik *Analyze*
- b) Pilih menu *Descriptive Statistics*
- c) Pilih menu *Explore*
- d) Pilih data yang akan di uji normalitasnya ke dalam kolom *Dependent List* dan kelompok ke *Factor*
- e) Klik *Both* pada menu *Display*
- f) Klik *Plots*
- g) Klik *Factor Levels Together, Stem-and-Leaf, Histogram* dan *Normality plots with tests*
- h) Klik *Continue*
- i) Lalu klik *Ok*

### 2. Uji Homogenitas

Maksud dan tujuan dari uji Homogenitas adalah untuk mengetahui homogen tidaknya data dari dua variansi atau beberapa variansi kelompok sampel. Dalam penelitian ini hanya terdapat 2 kelompok, maka dari itu yang digunakan adalah uji kesamaan dua varians. Dalam uji ini digunakan pendekatan uji F, yang formulasi rumusnya adalah sebagai berikut:  $F = \frac{\text{Variansi besar}}{\text{Variansi kecil}}$

Vitasari Noeraeni, 2018

**PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET BOLA VOLI MELALUI  
PELATIHAN BRAIN JOGGING**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

Dalam penggunaan software SPSS versi 16 cara melakukan uji homogenitas, yaitu:

- a) Klik menu *Analyze*
- b) Pilih menu *Compare Means*
- c) Pilih data yang akan diuji homogenitasnya dalam kolom *Dependent List* dan jenis kelompok ke dalam kolom *Factor*
- d) Klik *Options*
- e) Kemudian pilih *Homogeneity of variance test*
- f) Klik *Continue*
- g) Klik *Ok*

### 3. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan analisis statistik jenis uji t, lebih spesifik lagi yaitu *paired t test*. *Paired t test* atau *dependent samples t test* adalah "...t-tests are used when we want compared two groups of scores and their means...One common example of such a relation is in a pre-test post-test reseach design" (Military REACH, 2009, hlm. 2).

Analisis statistik jenis ini adalah yang paling tepat untuk menganalisis arti dari data yang didapatkan setelah *pretest* dan *posttest* dilaksanakan, juga karena penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan peningkatan kepercayaan diri atlet bola voli UKMBV UPI yang telah dibagi menjadi dua kelompok yang salah satu kelompoknya diberikan pelatihan *brain jogging* sedangkan kelompok lainnya tidak diberikan.

Langkah perhitungan Paired sample t-test pada setiap data skor adalah sebagai berikut.

- a) Perumusan Hipotesis
  - $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *brain jogging* antara skor tes awal dengan skor tes akhir terhadap percaya diri.
  - $H_1$  : Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *brain jogging* antara skor tes awal dengan skor tes akhir terhadap percaya diri.
- b) Dasar pengambilan keputusan
  - Jika  $\text{sig.} \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak
  - Jika  $\text{sig.} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima

Dalam membantu menganalisis data agar lebih akurat, peneliti menggunakan program (*software*) pengolah data yaitu SPSS 16. Cara dalam menggunakan software ini, yaitu:

1. *Analyze*

Vitasari Noeraeni, 2018

**PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET BOLA VOLI MELALUI  
PELATIHAN BRAIN JOGGING**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu



2. *Compare Means*
3. *Paired Samples T Test*
4. Pilih tes yang berbeda (*pretest* dan *posttest*) sebagai variabel tes lalu klik OK.

Lalu akan keluar output box atau kotak hasil dari analisis stastitika tersebut.

Setelah melakukan *paired t test*, selanjutnya dilakukan *independent t test*. Uji ini adalah uji yang digunakan untuk membedakan pengaruh variabel. Dalam hal ini peneliti mengolah data untuk uji tersebut memakai SPSS 16. Cara dalam menggunakan software ini yaitu:

1. *Analyze*
2. *Compare Means*
3. *T-test Independent Samples*
4. Masukkan variabel yang akan dianalisis. Pada kolom *Test Variabel (s)*
5. Lalu klik *Grouping Variables* pada pengelompokkan, lalu klik OK.